

В заключение необходимо отметить, что исследования, проведенные разными авторами, показывают, что при переходе на дистанционное обучение происходят изменения в образе жизни не в лучшую сторону, онлайн-обучение становится не безопасным для большинства студентов. С целью предупреждения негативных последствий необходимо придерживаться рекомендаций ведения ЗОЖ.

#### *Список литературы*

1. Досбергенова, С. Ж. Влияние дистанционного обучения на здоровье и образ жизни студентов // Молодой ученый. 2021. № 16 (358). С. 37-38. URL: <https://moluch.ru/archive/358/80175/> Текст: электронный.

2. Загоркина Н.А. Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов высших учебных заведений. Текст: непосредственный // Социальные аспекты здоровья населения. Т. 67 № 3, 2021. С 7-11.

3. Татьянаенко А.А., Татьянаенко С.А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения. Текст: непосредственный. // Международный журнал экспериментального образования. 2021. № 2. С. 26-30.

**Ланг В. С., Сапегина Т. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Настольный теннис как средство укрепления и сохранения здоровья**

Все люди знают, что занятия спортом очень полезны, даже если вы не профессиональный спортсмен. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что физическая активность полезна для физического, психического, морального и эмоционального состояния человека. Настольный теннис или же пинг-понг не является исключением.

Настольный теннис – одна из самых увлекательных, интересных и доступных спортивных игр. Противопоказаний практически нет, и научиться играть на ней может любой желающий в любом возрасте. С энтузиазмом ударяя по мячу, вы не только испытаете ни с чем не сравнимое удовольствие, но и укрепите свое физическое и психическое здоровье. Настольный теннис – увлекательная, познавательная и полезная игра для всех.

Настольный теннис – это спорт, в котором соперничают либо два игрока, либо две команды, состоящие из двух игроков. Задачей соперников теннисиста или теннисистки – является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону со-

перника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника [1].

Какая же польза от настольного тенниса? Этот олимпийский вид спорта содействует укреплению сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют обратить внимание на такой интересный вид спорта, потому что он приводит давление в норму и настоятельно рекомендует его в качестве профилактики инфарктов и инсультов. К сожалению, подобные заболевания встречаются не только в пожилом, но и в молодом возрасте.

Многие врачи отмечают, что настольный теннис способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализует давление, и рекомендуют этот вид спорта в качестве профилактики инфарктов и инсультов. Все мы привыкли считать, что инсульт – болезнь людей старшего возраста. К сожалению, инсульт может развиваться и у молодых. Конечно, инсульт в молодости – явление нечастое, но от этого не менее опасное. Настольный теннис увеличивают кровообращение, положительно действует на работу сердца и повышает стойкость организма [2].

Этот вид спорта предполагает концентрирование на мяче, который находится в постоянном движении. Глаза наблюдают за быстрым перемещением мяча, что способствует укреплению мышц и восстановлению зрения. Таким образом, настольный теннис – это не только замечательная тренировка для глаз, но и профилактика близорукости и дальнозоркости. Такой вид спорта отлично подходит для тех людей, которые испытывают проблемы, связанные со зрением, или находятся в зоне риска. Например, много проводят времени за компьютером или телефоном.

Теннис – это подвижный вид спорта. Систематические занятия настольным теннисом способствуют укреплению мышц рук, ног, пресса и спины. Так же не стоит забывать, что систематические занятия теннисом, способствуют похудению и поддержанию крепкого телосложения. А также способствует развитию силы, ловкости, скорости реакции, координации движений, и, как следствие тренировки вестибулярного аппарата [2].

Настольный теннис также можно рассматривать как эффективную фитнес-тренировку для людей с избыточным весом. В среднем за час игры сжигается 200-500 килокалорий. Передвижения игроков вокруг стола можно сравнить с пробежкой на дистанцию 4-7 километров, в зависимости от интенсивности матча. Можно не только похудеть, но и добиться формирования красивого тела. В то же время настольный теннис намного интереснее, чем тренировки на

беговой дорожке или велоэргометре, выполняя аналогичные упражнения в оздоровительном клубе.

Этот вид спорта также оказывает крайне положительное влияние на ментальное здоровье. Несколько партий в настольный теннис способствуют снятию хронической усталости, повышению настроения и выработке таких гормонов, как дофамин, адреналин, тестостерон и соматотропин. Это настоящая «панацея» для всех студентов. Как нам известно, любой спорт, в том числе настольный теннис, формируют такие полезные личностные качества, как сила воли, самодисциплина и стрессоустойчивость. Все вышеперечисленное ориентирует добиваться своих целей и пригодится в неожиданных жизненных ситуациях.

Кроме всех вышеперечисленных достоинств данного вида спорта еще устоит указать, что пинг-понг относят к малотравматичным видам спорта. Этот вид спорта – универсален. Он подходит как для женщин, так и для мужчин.

Противопоказания при занятии настольным теннисом. У данного вида спорта действительно мало противопоказаний, но упомянуть их стоит. Не стоит заниматься теннисом людям, страдающим от сколиоза из-за небольшой высоты стола и движений только одной руки в этой игре. Близорукость слишком высокой степени и осложнения глазного дна так же являются противопоказаниями. Перед тем, как приступить к занятиям настольным теннисом людям с данными заболеваниями необходимо посоветоваться со специалистом.

Знакомство с данным видом спорта можно начать как в домашних условиях, так и прибегнуть к посещению секций, залов, а также к помощи профессионала – тренера, дабы достичь большего уровня мастерства. Если настольным теннисом заниматься непрофессионально, его вполне можно назвать одним из самых полезных для здоровья развлечений. Комиссия Юнеско даже отнесла этот вид спорта к наиболее перспективным за доступность.

Не стоит забывать об индивидуальных особенностях организма. И подбирать нагрузку эквивалентную физической подготовке. Чтобы увеличить удовольствие от настольного тенниса, стоит выбирать подходящую комфортную спортивную форму, которая не будет сковывать движения, а также использовать соответствующий спортивный инвентарь.

#### *Список литературы*

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. Москва, 2011. 432 с. Текст: непосредственный.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Москва, 2006. 241 с. Текст: непосредственный.